

# 嘉義縣 112 學年度三和國民小學體育班五年級體育專業領域競爭類型運動-軟網教學計畫表

設計者： 賴信宏

- 一、教材來源：自編 編選-參考教材軟式網球入門  
 二、本領域每週學習節數：7 節（部定專業領域 4 節+特殊需求專業領域 3 節）  
 三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。

一、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專長領域學習表現	專長領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第(1)週 - 第(2)週	1. 軟式網球器材與場地介紹 2. 運動傷害預防及熱身項目 3. 球感練習	健康與體育 1c-III-2/ 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。  健康與體育/1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。	1. 軟式網球器材與場地介紹 2. 運動傷害預防及熱身項目 3. 球感練習	1. 認識軟網器材與場地 2. 認識運動傷害的預防並能確實熱身 3. 訓練和球的距離感	1. 實務講解 2. 運用影片認識運動傷害及處理 3. 設計不同的拋接練習訓練球感	1. 能說出並在紙上畫出比賽場地 2. 能確實操作熱身項目 3. 能掌握和球應有的距離和彈跳高度
第(3)週 - 第(4)週	1. 基本握拍 2. 拍球:原地、移動、互拍。	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。 健康與體育 2c-III-3/ 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  綜合活動 2b-III-1/ 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 平握球拍的方法 2. 肢體動作解說 3. 球落地的入射教與反射角 4. 次數、時間設定的趣味比賽	1. 認識平握拍並隨時修正 2. 學習掌握球的彈跳適時加壓 3. 學習遵守團隊練習規範	1. 示範與演練 2. 拍球肢體動作重點 3. 球的適當落點	1. 能正確握拍 2. 能掌握球的彈跳，園地壓球及移動壓球 30 公尺不間斷 3. 能和同學合作互壓練習
第(5)週 - 第(6)週	1. 正手揮拍分解與連續動作練習 2. 定點自拋揮擊，落地與不落地	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。 健康與體育 2c-III-3/ 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 分解動作1.2.3.4 的位置設定 2. 身體重心的轉移 3. 坐椅子揮拍練習	1. 認識揮拍軌跡 2. 學習拉拍的正確時機與位置 3. 學習收拍的位置與重心的轉移 4. 了解擊球時的適當高度	1. 軀幹、關節的動作講解與實際操練 2. 落地與不落地的揮拍時機	1. 能有流暢的空揮拍動作 2. 能依要求屈膝以壓低重心擊球 3. 能將擊球高度設定好

<p>第(7)週 - 第(10)週</p>	<p>1. 正手拍練習 2. 側拋 3. 隔網斜直線正手拍</p>	<p>健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。健康與體育 2c-III-3/ 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健康與體育 3c-III-1/ 表現穩定的身體控制和協調能力。 綜合活動 2b-III-1/ 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<p>1. 空揮拍基本動作指導 2. 分組練習原地擊球 3. 分組練習隔網拋球擊球 4. 進球紀錄比賽</p>	<p>1. 瞭解拉拍時機與提早準備的重要 2. 能先做好拉拍動作準確揮擊測拋球 3. 能學斜線餵球時球的移動路線4. 登記進球紀錄</p>	<p>1. 示範與訓練 2. 在練習中隨時指導糾正動作</p>	<p>1. 能瞭解拉拍時機提早準備 2. 能拉拍到正確位置 3. 能正確移動到擊球位置 4. 能確實做好進球紀錄與進球比賽</p>
<p>第(11)週 - 第(14)週</p>	<p>1. 反手拍練習 2. 側拋 3. 隔網斜直線反手拍</p>	<p>健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。健康與體育 2c-III-3/ 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健康與體育 3c-III-1/ 表現穩定的身體控制和協調能力。 綜合活動 2b-III-1/ 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<p>1. 空揮拍基本動作指導 2. 分組練習原地擊球 3. 分組練習隔網拋球擊球 4. 進球紀錄比賽</p>	<p>1. 瞭解反拍拉拍時機與提早準備的重要 2. 能先做好拉拍動作準確揮擊測拋球 3. 能學斜線餵球時球的移動路線4. 登記進球紀錄</p>	<p>1. 示範與訓練 2. 在練習中隨時指導糾正動作</p>	<p>1. 能瞭解拉拍時機提早準備 2. 能確實拉拍準確擊球 3. 能正確移動到擊球位置 4. 能確實做好進球紀錄與進球比賽</p>
<p>第(15)週 - 第(18)週</p>	<p>1. 低手發球 2. 低手切發球</p>	<p>健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。 健康與體育 2c-III-3/ 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健康與體育 3c-III-1/ 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>1. 正手揮拍發球練習。 2. 切球握拍指導 3. 接發球位置指導與球旋轉的判斷。</p>	<p>1. 藉由正拍學習時的動作正確發 2. 球在切球練習時知道球的各種旋轉 3. 在練習接發球時練習綜合判斷球的彈跳差異</p>	<p>1. 示範與訓練 2. 在練習中隨時指導糾正動作</p>	<p>1. 能正確做出正手發球動作 2. 能了解球的旋轉 3. 能作出彈跳的正確判斷</p>
<p>第(19)週 - 第(20)週</p>	<p>1. 簡易比賽規則 2. 比賽練習</p>	<p>健康與體育 3d-III-1/ 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 健康與體育 3d-III-2 / 演練比賽中的防守和進攻策略。健康與體育 3d-III-3 / 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 健康與體育 Cb-III-1 / 安全規則的推展、運動精神的展現、運動時所需營養素的補給知識</p>	<p>1. 以局為比賽單位，規則講解 2. 雙淘汰制的比賽辦法指導</p>	<p>1. 藉由比賽了解個人各種擊球表現 2. 學習雙淘汰至賽程的規則</p>	<p>1. 藉由比賽激勵練習 2. 在比賽中學習運動禮儀與運動精神 3. 利用白板繪製雙淘汰規則表指導賽事進行順序</p>	<p>1. 能觀察同學比賽表現 2. 能繪製各組比賽的雙淘汰樹狀圖與分數紀錄</p>

		健康與體育 2b-III-1/ 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。				
--	--	--------------------------------------------------	--	--	--	--

## 第二學期

教學進度	單元名稱	專長領域學習表現	專長領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第(1)週 - 第(2)週	正拍與反拍的交互練習	健康與體育 c-III-2 / 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 健康與體育 1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。	1. 回拍後回穩原位的移動、墊步	1. 學習正反拍轉換的腳步移動與身體轉動	1. 示範與訓練 2. 移動範圍的循序練習 3. 在練習中隨時指導糾正動作	1. 能正確做出轉換時腳部的正確移動
第(3)週 - 第(4)週	基本前排檔球	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。 健康與體育 2c-III-3/ 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 基本的肘部屈伸與腳步前踩 2. 壓與推的拍面控制學習	1. 熟悉前排基本位置、動作 2. 專注判斷球的飛行路線與適當的出拍時間	1. 示範與訓練 2. 正面、正手邊、反手邊的循序練習 3. 在練習中隨時指導糾正動作	1. 能熟悉基本站位和腳部的移位 2. 能判斷球的行進路線
第(5)週 - 第(6)週	進階前排檔球	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。 健康與體育 2c-III-3/ 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 連續動作的設計(正正反、正反正、反反正、……. 等) 與演練	1. 專注判斷球的飛行路線與適當的出拍時間 2. 培養反應能力	1. 示範與訓練 2. 移動範圍的循序練習 3. 在練習中隨時指導糾正動作	1. 能判斷球的路線變化 2. 能完成連續動作的組合練習
第(7)週 - 第(10)週	單打比賽練習	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。 健康與體育 2c-III-3/ 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健康與體育 3c-III-1/ 表現穩定的身體控制和協調能力。 健康與體育 Cb-III-1 / 安全規則的推展、運動精神的展現、運動時所需營養素的補給知識綜合活動 2b-III-1 / 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 決勝局的規則說明 2. 模擬比賽示範與解說	1. 學習完整比賽規則 2. 在比賽中發現問題並提出疑問	1. 以五局制規則練習分組比賽	1. 能說出比賽進行時的分數與勝負結果 2. 能對比賽過程的情形規則提出疑問或回答。
第(11)週 - 第(14)週	扣球	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。 健康與體育 2c-III-3/ 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健康與體育 3c-III-1 / 表現穩定的	1. 扣球時移動、側身、舉拍、擊球點的講解示範 2. 扣球位置的設定扣準比賽	1. 培養學生判斷球落下來的適當擊球點 2. 學習順暢的步伐移動-側併步、交叉步	1. 示範與訓練 2. 原地扣球練習 3. 移動扣球練習	1. 能掌握扣殺要領準確殺球 2. 能順暢地移動步伐

		身體控制和協調能力。				
第(15)週 - 第(16)週	前後場位置及球的綜合練習	健康與體育 1d-III-1/描述運動技能的要素和要領。 健康與體育 2c-III-3 /表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健康與體育 3c-III-1/表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 連續球的球路設計：左右、前後、斜直……等	1. 訓練學生的移動及協調 2. 學習定位後的擊球方向	1. 場上隨球落點的位置移動訓練	1. 能有協調性的移動表現 2. 能完成訓練組合的位移訓練
第(17)週 - 第(20)週	雙打比賽	健康與體育 3d-III-1/ 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 健康與體育 3d-III-2/ 演練比賽中的防守和進攻策略。 健康與體育 3d-III-3 /透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 健康與體育 Cb-III-1 /安全規則的推展、運動精神的展現、運動時所需營養素的補給知識綜合活動 2b-III-1/參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 正式的比賽規則與紀錄法實作 2. 和搭檔合作比賽的默契培養	1. 藉由比賽了解個人各種擊球表現 2. 填寫比賽紀錄單 3. 培養遵守規則與運動精神	1. 裁判規則講解與示範 2. 雙打練習賽 3. 雙打排名	1. 能觀察同學比賽表現 2. 能填寫裁判紀錄單 3. 能在過程中學習運動精神